CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL

Las consecuencias del estrés laboral afectan tanto al trabajador como a la empresa. Dentro de las consecuencias para el trabajador, debemos distinguir entre aquellas que se manifiestan a nivel físico y las que lo hacen a nivel psíquico. Algunas de estas consecuencias pueden manifestarse a corto, medio o largo plazo dependiendo de la resistencia al estrés de cada individuo, de la intensidad de los estímulos o situaciones estresantes en el lugar de trabajo, así como de la prolongación en el tiempo de dicha situación sin tomar las medidas adecuadas.

Por otra parte, es importante señalar que el estrés laboral rompe el delicado equilibrio cuerpo-mente de nuestro organismo, por lo que una consecuencia psíquica puede provocar una alteración física y viceversa, de este modo, no es extraño por ejemplo, que un trabajador que comienza a manifestar signos de ansiedad en sus primeras etapas (nivel psíquico) acabe desarrollando más tarde problemas cardiovasculares e incluso enfermedades coronarias (nivel físico).

A continuación mostramos un listado o tabla que muestra algunas de las consecuencias del estrés laboral tanto para el trabajador como para la empresa.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL PARA EL TRABAJADOR

1- CONSECUENCIAS PSÍQUICAS:

- Deterioro congnitivo.
- Dificultad para concentrarse.
- Ansiedad y/o depresión.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultad para conciliar el sueño (insomnio).
- Trastornos sexuales.
- Trastornos de tipo afectivo.
- Desórdenes mentales como esquizofrenia o trastornos obsesivo-compulsivos.

Además, entre los individuos que sufren estrés laboral, aumenta considerablemente el riesgo de conductas perjudiciales para la salud como el tabaquismo, el alcoholismo o el consumo de drogas. Cuando dicha conducta existía de modo previo a la situación estresante, la consecuencia suele ser un incremento del consumo. También parece haber un aumento significativo de desórdenes alimenticios como la obesidad, la anorexia o la bulimia.

Otra de las consecuencias del estrés laboral para el trabajador es el progresivo deterioro de sus relaciones personales, tanto familiares como de amistades o pareja.

2- CONSECUENCIAS FÍSICAS:

Entre las consecuencias físicas del estrés laboral en el trabajador, que suelen manifestarse en el medio y largo plazo, encontramos las siguientes patologías:

Alteraciones cardiovasculares:
Hipertensión.
Enfermedades coronarias.
Arritmias.

Alteraciones dermatológicas:
Caída del cabello (alopecia).
Dermatiti.s
Urticaria.

Alteraciones sexuales:
Disfunción erectil (vulgarmente conocida como impotencia).
Eyaculación precoz.
Disminución o aumento del apetito sexual.
Vaginismo.

Alteraciones musculoesqueléticas:
Contracturas musculares.
Incremento del riesgo de lesiones músculo . tendinosas.
Dolores crónicos.
Empeoramiento de determinadas patologías como la artritis.
Mayor tendencia a sufrir calambres.
Tics nerviosos.

Alteraciones digestivas:

Diarrea.
Estreñimiento
Ülceras pépticas.

Alteraciones del sistema inmune:

Disminución de la resistencia del organismo frente a agentes patógenos y por tanto mayor propensión a enfermedades infecciosas.

Alteraciones del sistema endocrino:

Hipertiroidismo
Hipotiroidismo

Otra de las consecuencias que frecuentemente presentan los trabajadores sometidos a estrés laboral es **la aparición de dolores de cabeza o cefaleas**, cuya intensidad hace que en ocasiones el empleado se vea incapacitado temporalmente para realizar cualquier actividad.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL PARA LA EMPRESA:

Las consecuencias del estrés laboral se extienden más allá del propio individuo y afectan a su entorno más inmediato. Es por ello fundamental para las empresas ser capaces de mantener controlados los niveles de estrés de sus empleados, ya que afectan directamente al rendimiento, productividad y competitividad de las mismas.

Éstas son algunas de las consecuencias que el estrés laboral implica para la empresa:

- Se generan sinergias negativas (deterioro de las relaciones laborales, falta de colaboración…).
- Aumento del absentismo.
- Incremento de accidentes laborales.
- Mayor número de bajas por enfermedad.
- Bajo rendimiento por empleado.
- Menor productividad.
- Aumento de quejas por parte de los clientes y por tanto menor nivel de satisfacción.

Como vemos, los efectos del estrés laboral son más amplios de lo que pudiera parecer en un primer momento y afectan al trabajador, a la gente que le rodea y a la propia empresa.

WEB GRAFIA

Consecuencias del estrés laboral. [En línea]. [Fecha de consulta: octubre 10 de 2018]. Disponible desde http://www.estreslaboral.info/consecuencias-del-estres-laboral.html